

Pressemitteilung

Langes Sitzen gefährdet die Gesundheit

13. Oktober Welttag der Thrombosevorbeugung

FREISTADT. „Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“, sagte der Pathologe Rudolf Virchow, an dessen Geburtstag am 13. Oktober der jährliche Welt-Thrombose-Tag stattfindet. Der Arzt gilt als Pionier in der Erforschung von Thromboseerkrankungen. Dieser Aufklärungstag wurde geschaffen, um bewusst zu machen, dass sehr viele Menschen weltweit an einer Venenthrombose sterben – dabei gibt es Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung.

Etwa 10.000 Liter Blut pumpt unser Herz täglich durch die Arterien und Venen. Die Venen in den Beinen leisten dabei Schwerarbeit, gegen die Schwerkraft bringen sie das Blut zum Herz. Unter einer Thrombose versteht man ein Blutgerinnsel, das sich in einer Vene bildet und diese verstopft, was zu einem Rückstau des Blutes führt. Durch den erhöhten Druck und die herabgesetzte Sauerstoffversorgung im dahinterliegenden Gewebe wird dieses geschädigt und schwillt schmerzhaft an. Es besteht sogar die Gefahr, dass es abstirbt. Aus einer tiefen Beinvenenthrombose, kann eine Lungenarterienembolie entstehen, die Lebensgefahr bedeuten kann. Bei einem Hirninfarkt (Schlaganfall) bildet sich der Thrombus häufig direkt im Herzen – zum Beispiel bei einem Vorhofflimmern.

Welche wesentlichen Vorbeugungsmaßnahmen es für jeden Einzelnen gibt, erklärt Oberärztin Dr. Gertraud Lang, von der Inneren Medizin am Klinikum Freistadt:

Stundenlanges Sitzen erhöht das Risiko einer Thrombose stark (auf Reisen, aber auch im Büro oder zuhause). Regelmäßige Bewegung ist wichtig! Trinkt man viel (Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte) vermeidet man das Eindicken des Blutes und senkt so die Gefahr. Ungünstig wirkt sich auch starkes Übergewicht aus. Nicht zu rauchen ist eine der effektivsten Maßnahmen zur Vermeidung einer Thrombose. Durch Alkoholkonsum und Rauchen verändert

sich die Zusammensetzung des Blutes und es verklumpt früher. Eine Massage – ein Ausstreifen der Beine tut ebenso gut, wie das Hochlegen - etwa vor dem Fernseher.

Wichtig zu wissen ist auch, dass auch Hormone die Blutgerinnung beeinflussen. Daher steigt das Risiko in der Schwangerschaft oder durch eine hormonelle Verhütung. Auch erbliche Faktoren können eine Rolle spielen. PatientInnen, die an einer Krebserkrankung leiden, haben ein vielfach erhöhtes Thromboserisiko. Bei einer Schädigung der Gefäße durch Verletzungen oder eine Entzündung wird besonderes Augenmerk auf die Thromboseprophylaxe gelegt. Nach einer Operation oder bei Bettlägerigkeit wird zum Schutz ein gerinnungshemmendes Medikament gespritzt und es werden Kompressionsstrümpfe eingesetzt.

Bildtexte:

Bildtext 1: Dr. Gertraud Lang, Oberärztin Innere Medizin Klinikum Freistadt

Bildtext 2: Stundenlanges Sitzen erhöht das Risiko einer Thrombose

Fotocredit: OÖG/honorarfrei

Kurzfassung:

Am 13. Oktober findet der jährliche Welt-Thrombose-Aufklärungstag statt. Dieser wurde geschaffen, um bewusst zu machen, dass sehr viele Menschen weltweit an einer Venenthrombose sterben - dabei gibt es Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung. Unter einer Thrombose versteht man ein Blutgerinnsel, das sich in einer Vene bildet und diese verstopft, was zu einem Rückstau des Blutes führt. Aus einer tiefen Beinvenenthrombose, kann eine Lungenarterienembolie entstehen, die Lebensgefahr bedeuten kann. Bei einem Hirninfarkt (Schlaganfall) bildet sich der Thrombus häufig direkt im Herzen – zum Beispiel bei einem Vorhofflimmern. Welche wesentlichen Vorbeugungsmaßnahmen es für jeden Einzelnen gibt, erklärt Oberärztin Dr. Gertraud Lang, von der Inneren Medizin am Klinikum Freistadt.

Freistadt, am 9. Oktober 2023

Rückfragen bitte an:

Gerda Atteneder

PR & Kommunikation

Klinikum Freistadt

Tel.: 05 055476-22250, Mobil: 0664 8345473

E-Mail: gerda.atteneder@oöeg.at